
પ્રાથમિક શાળાઓ માટે કસરતનો
શરૂઆતનો અભ્યાસક્રમ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
સ્કુલ બોર્ડ, અમદાવાદ મ્યુનીસિપાલિટી.

પ્રત ૧૦૦૦.

સને ૧૯૨૭.

શ્રી જ્ઞાનમન્દિર પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
શંકરરાય અમૃતરાયે છાપ્યું-રાયપુર, અમદાવાદ.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૌપીરાઈર-સંગ્રહ

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૩૫૧૧ વર્ગાંક

પુસ્તકનું નામ પ્રાપ્તિ શાળાની માર્ગ-કસસ-
નો શિક્ષાતનો સંસ્થાપક

વિષય મધ્ય: ૫૫

પ્રાથમિક શાળાઓના બાળકોના શરીરવિકાસનો અભ્યાસક્રમ.



નાના બાળકોના શરીરોની સ્વાભાવિક વૃદ્ધિને યોગ્ય માર્ગ આપે, અને એ વિકાસના માર્ગમાં આવતી અડચણો દૂર કરે એવી કોઈ સરળ પદ્ધતિની આજે કેટલાંકે સમય થયાં જનતાને જરૂર લાગ્યા કરતી હતી. એ જરૂર પુરી પાડવા આ અદ્ય પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે, અને આશા છે કે આ હિલચાલના પ્રકારે બાળકોને અનુકૂલ અને આનંદજનક થઈ પડશે. તેઓના શરીરમાં રહેજ પણ સુધારો થશે તો આ અભ્યાસક્રમની ખરેખર સફળતા મનાશે.

શરીરના અવયવોની જુદી જુદી હિલચાલોને ચોક્કસ સ્વરૂપ આપીને, તે દ્વારા શરીરને પ્રયત્નપૂર્વક પદ્ધતિસર શ્રમ આપવાનો આ એક નવ પ્રયાસ છે. એમાં સ્વાભાવિક ક્રમ અને સરળતા હોઈ, બાળક એને ઉત્સાહ-પૂર્વક વધાવી લે તો એમાં કાંઈ આશ્ચર્ય જેવું નથી. શિક્ષકોને કસરતની શરૂઆત કરાવવામાં મદદ મળે, એજ આ પુસ્તકનો હેતુ છે.

નાના છોકરાઓને આ કસરતો જો બુદ્ધિપૂર્વક કરાવવામાં આવે તો એમના શરીરમાં થોડા સમય પછી આશ્ચર્યકારક ફેરફાર જરૂર માલમ પડે. આ ઉપરાંત કસરતમાં જેઓ પ્રથમજ પ્રવેશ કરતા હોય, એવા ઉંમરમાં મોટા પણ કસરતમાં બાળકો જેવા પ્રખ્યાત ઉંમરે પહોંચેલાઓને પણ આ હિલચાલો ઘણો શાયદો આપશે. શરીરની હંમેશની સ્થિતિમાં તેઓને તરત ફેરફાર માલમ પડશે, અને આ બદલારની હિલચાલોના બળે શરીરની અંદરના સંચાઓ બરોબર કામ કરશે. તથા પરિણામે તાંદુરસ્તી સારી થઈ ડોક્ટરોને ત્યાંની દોડાદોડ બચી જશે.

શ્વાસના નિયમોને ધ્યાનમાં રાખવા, અને શરીરની હિલચાલો ઉપર ઉપરથી ન કરતાં, શરીરને બરોબર શ્રમ પડે ત્યાં સુધી કરવી.



શિક્ષક બંધુઓને.

આ આખા અભ્યાસક્રમની સફળતાનો આધાર આપના તરફથી થનારા ઉત્સાહપૂર્વક પ્રયત્નો ઉપરજ છે, અને એવો ઉત્સાહભર્યો જવાબ સર્વે શિક્ષક બાદ્યો તરફથી મળશે એજ આશાએ આ હિંમત કરવાની મને પ્રેરણા થઇ છે. જે લાગણી અને ખંતથી વિદ્યાર્થીઓના માનસિક વિકાસને માટે આપ પ્રયત્નો કરી રહ્યા છો એનાથી દશમાં ભાગનો પ્રયત્ન આપ બાળકોના શરીર વિકાસ માટે કરો તો થોડાજ સમયમાં તેઓના શરીરમાં કોઇ અપ્રતિમ ફેરફાર થઈ જાય એ વિષે કોઇને શંકા ન રહે.

આ હિલચાલો બરોબર શીખવ્યા પછી, આપણી કસરત અહીંઆંજ પુરી થાય છે, એવું કોઇએ માનવાની જરૂર નથી. આતો બાળકોના કસરતમાં ગણેશ મંડાય છે. જુદી જુદી હિલચાલોથી એમના અવયવોને છૂટા, -સ્ફૂર્તિથી ચારે દિશામાં ધૂમતા-કરીને આગળની અધરી કસરતોને માટે એમને તૈયાર કરવામાં આવે છે. હાથ, પગ, કંમર, અને ગરદનના મુખ્ય અને ગૌણ એવા સઘળા સ્નાયુઓને યોગ્ય શ્રમ મળે એવી આ હિલચાલોમાં વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. આની તૈયારી થયા પછી હજુ કેટલીક અધરી કસરતો બતાવવામાં આવશે, અને ત્યારબાદ, લાડી, લેજમ, અને મગદળની કસરતો દરેક શાળામાં દાખલ થશે.

કસરતનો સમય સામાન્ય રીતે છૂટતાં પહેલાંનો અડધો કલાક હોય છે. આ બહુ અનુકૂળ નથી પણ આપણો નિશાળના અભ્યાસનો સમય જોતાં એ વખતને અનુકૂળ બનાવી લીધા શિવાય આપણી પાસે બીજો માર્ગ નથી. જમ્યા પછી ત્રણ કલાકની અંદર આ હિલચાલો ન થાય એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. ત્યાર બાદ ગમે તે સમયે થાય તો કાંઈ વાંધો નહિ.

આ ઉપરાંત બીજો પણ એક ઉપાય છે. દરેક સમયની અધવચમાં, વિદ્યાર્થીઓમાં જ્યારે શિથિલતા માલમ પડે ત્યારે, તેમને કાર્યમાંથી એકદમ અટકાવી, એકે ત્રણ મિનિટમાં આવી દશબાર હિલચાલો કરાવી દેવી અને ત્યારબાદ પાછું કાર્ય શરૂ કરાવવું. આથી તેઓના સમગ્ર શરીરમાં તાજું લોહી ફરવા માંડશે, સ્ફૂર્તિ આવશે, અને ચિત્ત વધુ એકાગ્ર થઇ શકશે.

શિક્ષકોને સૂચનાઓ.

૧. ઉંચો છોકરો જમણી તરફ રહે એ રીતે બધા ગોઠવાય, અને ઉપરના છોકરાના ખભા નેડે પોતાનો ખભો સીધી લીટીમાં રખી દરેક જણ ઉભો રહે.
૨. બે એડીએ ભેગી રહે, આગળથી ૪૫° નો ખુણો થાય એટલા આંગળાં છુટાં રહે, નજર સીધી, ગરદન ટટાર, છાતી આગળ કાઢેલી, પેટ રહેજ અંદર ખેંચેલું, ખભા રહેજ પાછળ મથેલા, અને પગ કુંટણમાંથી સીધા. કસરત ને કસરત, બંને વેળા આમ ઉભા રહેવું.
૩. દરેક કસરત કરાવતાં પહેલાં એનાથી થતા ફાયદા સમજાવો.
૪. કસરતની પુરેપુરી હિલચાલ પર બરાબર ધ્યાન આપો.
૫. દરેક હિલચાલ ધીરે, અને ઝડપથી, એમ વારાફરતી કરાવો.
૬. અવયવોને થાક લાગે ત્યાં સુધી હિલચાલો કરાવવી ચાલુ રાખો. રમત અને કસરતમાં એજ મુખ્ય તફાવત છે. કસરતમાં આપણે શરીરના જુદા જુદા અવયવોને પ્રયત્નપૂર્વક ખૂબ પદ્ધતિસર શ્રમ આપીએ છીએ. એજ ફાયદો કરનારી વસ્તુ છે. માટે કસરત કરતી વેળા ફક્ત કસરતજ કરાવવી.
૭. શ્વાસનું નિયમન જાળવો. શ્વાસ ધીરે ધીરે ઉંડેથી બહાર જાય, અને અંદર ખેંચાય એવી સૂચના આપતા રહો. ચોક્ખી હવાના ફાયદા સમજાવો. કસરતની જરૂરીઆતનું ધ્યાન કરતા રહો.
૮. દાંત ચોક્ખા રહે, કપડાં ગંદા ન હોય, નાક કાનમાં મેલ ન હોય, આંખ સ્વચ્છ પીયા વગરની રહે, એવી સૂચના આપો. હાથ ને પગના નખ કઢાવો, હાથ પગનો મેલ દૂર કરાવો.

પહેલી ચાર.

કસરત ૧ લી—

બંને હાથ આગળ સીધા કરવા. ખભાથી રહેજ ઉંચા રાખવા અને સીધા કરતી વેળા કોણી ન વળે એ ખાસ ધ્યાનમાં લેવું. આ દાવ હથેલી ઉંધી, અને ચત્તી રાખીને પણ કરી શકાય છે.

હુકમ—હાથ આગળ સીધા, ૧, ૨, એક દો.

કસરત ૨ જી—

હાથ કમર પર મુકો. પગ ઘુંટણમાંથી વાળીને, ઘુંટણને બની શકે એટલો ઉંચે લાવો. ત્યારબાદ નીચે લઇ જાઓ.

હુકમ—પગ વાળીને ઉંચો. એક, દો.

નોંધ—આ કસરતથી ઝાંઘ અને થાપાના સ્નાયુઓને શ્રમ મળે છે. શરૂઆતમાં બાળકોને ફક્ત પગને ઘુંટણમાંથી વળાવવાનીજ ટેવ પાડવી જોઈએ. ઘુંટણને જમીન તરફ રાખીને ફક્ત પીંડલીનેજ વાળે. એ આવજા બાદ એ વાળેલા પગ સાથે ઘુંટણને ધીરે ધીરે ઉંચો કરી શરીરનું સમ-તોલપણ જાળવી છાતી સુધી લાવવાનો યત્ન કરે. પગને નીચા મુકતી વખતે, કોઇ વસ્તુ દબાવતા હોય એવો ખ્યાલ કરવો. ઉંચો કર્યો હોય ત્યારે પગનું ચાપવું જમીન તરફ રાખવું.

કસરત ૩ જી—

હાથ કમરે મુકો. ઘુંટણ ટટાર રાખો. કમરમાંથી ધીરે ધીરે આગળ વળો. બની શકે તેટલા નીચા જાઓ.

હુકમ—કમર આગળ ઝુકાઓ એક, દો.

નોંધ—આ હિલચાલમાં ગરદનને બની શકે એટલી નીચી નમાવ્યાથી કમરમાંથી પણ નીચા વળી શકાય છે. ગરદનને તાણવી નહિ પણ એની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં રાખવી. આમાં કમર ઉપરના અને બરડાના સ્નાયુઓને જોર પડે છે. દુખતી કમર માટે, અને બેસી રહેવાના ધંધાવાળાઓ માટે આ કસરત ઘણી સરસ છે, એથી પેટપર ચરખી જામતી નથી અને પરિણામે ઘણા રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે.

કસરત ૪ થી—

હાથ કંમરે રાખો. ઘડ ટટાર રાખીને ફક્ત ગરદનજ આગળ નમાવો. બની શકે એટલી આગળ લાવો.

હુકમ—ગરદન નીચી-એક, દો.

નોંધ—આ કસરતમાં ગરદનના સ્નાયુઓ કેળવાય છે. દિવસ દરમ્યાન આપણે સેંકડો વખત ગરદનને નીચી કરીએ છીએ, પણ એથી કાંઈ કસરત મળતી નથી. આવી રીતે પ્રયત્નપૂર્વક શ્રમ આપ્યાથીજ ગરદનના સ્નાયુઓ ચપળ બને છે. ગરદન આગળ લચી પડતી હોય એમ ઝુકાવવી. પહેલાં ધીરેધીરે ને પછી ઝડપથી.

પહેલી ચારે કસરતો પુરી કરાવીને શ્વાસ લેવાનું શીખવાડવું. એમાં ખભા પાછળ નંખાવવા. છાતી આગળ કઢાવવી ને ધીરે ધીરે શ્વાસને અંદર ખેંચવાનું અને બહાર કાઢવાનું કહેવું. આ કાર્ય એમને એમ, હિલચાલ શિવાય કરાવવું જરા કઠણ છે. આથી શરૂઆતમાં આપણી હાથની પહેલી કસરત કરાવવી. એમાં હાથને ઉપરથી નીચે લાવતી વેળાએ શ્વાસ લેવો, અને ઉપર લાવતી વખતે શ્વાસ કાઢી નાખવો.

ઉપરની કસરતોની વચ્ચેમાં એકાદ વખત છોકરાઓને પગ પજાડવાનો હુકમ આપવો એની વિગતો ક્વાયતના હુકમોમાં આપ્યા પ્રમાણે બરોબર સમજાવવી.

બીજી ચાર.

કસરત ૧ લી—

હાથને બાજુએથી સીધા કરો. જરા પાછળ જતા હોય એમ રાખો અને ખભાથી રહેજ ઉંચે લઇ જાઓ.

હુકમ—હાથ બાજુએથી સીધા, એક, દો.

નોંધ—હાથને બાજુએથી પાછળ તણાતા હોય તેમ ઉંચા કરવા. છાતી આગળ લાવવી અને સ્ફૂર્તિથી હાથ પાછળ નાખવા. કોઈ કોઈ વાર એડી પણ ઉંચી કરાવવી.

કસરત ૨ ૭—

હાથ કમરે મુકો. પગને એડીથી ઉંચા કરો. પાછા નીચા લાવો.

હુકમ—એડી ઉંચી, એક, દો.

નોંધ—હાથનો જ્યાં જ્યાં ખાસ ખપ નથી પડતો ત્યાં ત્યાં તેમને કમરે મુકવામાં આવે છે. પણ શરીરના ખીજા અવયવોની હિલચાલને હાથ કમરે રાખ્યાથી મદદ મળતી હોય તો તો હાથ ત્યાંજ રાખવા જોઈએ.

કસરત ૩ ૭--

હાથ કમરે રાખી, કમર જમણી અને ડાબી તરફ છાતી સીધી રાખી નમાવો.

હુકમ—કમર બાજુએ નમાવો. એક, દો.

નોંધ—આ દાવ બે રીતે કરાવવો. એક તો જમણી અને ડાબી બંને બાજુ નમાવવો, અને બીજું જમણી બાજુ વળવું અને ત્યારબાદ ડાબી બાજુ કમરનો વળ આપવો.

કસરત ૪ થી—

હાથ કમરે રાખી ગરદન જમણી અને ડાબી તરફ નજર સીધી રાખી નમાવો.

હુકમ—ગરદન બાજુ નમાવો એક, દો.

નોંધ—કસરત ૩ ૭ પ્રમાણે આ દાવ પણ બેજ રીતે કરાવવાનો છે. જે રીતે કમરને વાળવાની હોય છે, એજ રીતે ગરદનને પણ બે રીતે વાળવાની છે. ગરદન જમણી અને ડાબી ફરે અને ત્યારબાદ જમણી અને ડાબી નમે.

આ કસરતોમાં શ્વાસ લેવા માટે ફક્ત હાથનોજ મુખ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. હાથને બાજુ પરથી ઉંચા કરતી વેળાએ શ્વાસ લેવો અને હાથને છાતી આગળ સીધા લાવી શ્વાસ મુકી દેવો. શ્વાસ લેતાં દર-મ્યાન હાથને આગળજ રાખવા. બાળવર્ગને માટે આ બંને શ્રેણીઓ યોજનયક્ષી હોવાથી તેમને આ શ્રેણીઓ બરોબર આવડ્યા બાદ આગળ મિશ્રણો બતાવવાં. ચાર, છ, આઠ, સુધી હુકમો આપવા અને હિલચાલો કરાવવી. જમણા, ડાબા. પાછળ, એમ વચમાં વચમાં ફેરવતા રહેવું. એથી આરામ મળશે.

ત્રીજી ચાર.

કસરત ૧ લી—

હાથને બાજુએ સીધા કરી કોણીમાંથી વાળી હથેલીઓં માથા ઉપર આંગળાંનાં ટેરવાં અડકાડી ઉંધી રાખો.

હુકમ—હાથ બાજુએથી માથે. એક, દો.

નોંધ—આ કસરતમાં હાથને માથા ઉપર અને માથા પાછળ એમ બંને જગ્યાએ વારાફરતી રખાવવાના છે. જરા ફેરફાર કરવા ખાતર હથેલીને ગરદન પાછળ ઉંધી રખાવવી. હાથના સ્નાયુઓને ડીક શ્રમ મળે છે.

કસરત ૨ જી—

હાથ કમરે. પગ એડીથી ઉંચા કરી બેઠકો કરો.

હુકમ—બેઠક. એક, દો.

નોંધ—આમાં ચાર સુધી હુકમો આપી શકાય છે. પીંડલીને ધણે લાંબે સમયે કસરત મળતી હોવાથી એને લાંબા વખત સુધી શ્રમ આપવાથી જોર મળે છે.

કસરત ૩ જી—

હાથ કમરે. કમર પાછળ વાળો. ગરદન છાતી પર રાખો

હુકમ—કમર પાછળ. એક, દો.

નોંધ—આ કસરતમાં ગરદનને છોક પાછળ ન ઝુકાવતાં એના બારને છાતી પર ઝીલી લેવો. ગરદન પાછળ નાખવાથી કમરને વધારા પડતું જોર આવે છે જે હાલ તુરત આપવાની ખાસ જરૂર નથી.

કસરત ૪ થી—

હાથ કમરે. ગરદનને છોક પાછળ નાખો. પછી સીધી કરો.

હુકમ—ગરદન પાછળ અગર (ઉંચી) એક, દો.

નોંધ—ગરદન પાછળ લમડી પડી હોય એમ નાખીને પાછી સીધી કરવી. આમાં હીલચાલ ધીરે ધીરે અને કેટલીકવાર ચાલાકીથી એમ બંને રીતે કરાવવી. કોઇ કોઇ વાર ઝટકાથી ગરદન પાછળ નાખવી. આ આખી શ્રેણીમાં હવે જરા વધારે અધરી કસરતો આવે છે. પહેલા ધોરણમાં આ

શ્રેણી શરૂ કરતાં પહેલાં બાળવર્ગની સઘળી કસરતો બાળકને બરાબર આવડવી જોઈએ. શ્વાસને માટે હાથની કસરત ચાલુ રાખવી.

આ કસરતો બાદ બાળક ધીરે ધીરે પોતાના અવયવોને વધારે છૂટા કરતાં શીખે છે. આગળની અધરી કસરતો માટે એને સારી તૈયારી મળે છે. હાથ, પગ, કંમર, અને ગરદન, એમ એક સામટી કસરતો આઠ હુકમમાં કરાવી જોવી. આમ કર્યાથી આખી શ્રેણિ આવડે છે કે નહિ તેની ખબર પડશે.

ચોથી ચાર

કસરત ૧ લી—

હાથને આગળથી ઉંચા કરો.

હુકમ—હાથ આગળ ઉંચા—એક, દો.

નોંધ—આમાં હાથને કાણીમાંથી વાળ્યા શિવાય ઉંચે લઇ જવાના છે. એડીએ પણ કેટલીકવાર ઉંચી કરાવવી. હથેલીની ત્રણે સ્થિતિએ અજમાવી જોવી.

કસરત ૨ જી—

હાથ કંમરે. પગ ધુંટણથી સીધો રાખી આગળ ઉંચો કરો.

હુકમ—પગ સીધો ઉંચો. એક, દો.

નોંધ—આ કસરતમાં હાથને કાંતો લટકતા રાખવા, અગર પાછળ બાંધવા. છોકરાઓને જેમ સરળ પડે તેમ કરાવવું. આમાં મુખ્યત્વે કરીને આંધના સ્નાયુઓને ખૂબ શ્રમ મળે છે. બહુ ઉંચો ન થાય તો હરકત નહિ, પણ સીધો રહેવો જોઈએ.

કસરત ૩ જી—

હાથ આગળથી ઉંચા કરી કંમરમાંથી વળીને, હાથને પગ નજીક બરાબર જમીનને અડકાડો.

હુકમ—હાથ અંગુઠે. એક, દો.

નોંધ—આમાં કંમરને ઘણો શ્રમ પડે છે. બરડાથી માંડીને તે છેક થાપા અને પીંડલીના સ્નાયુઓને ઠીક શ્રમ મળે છે. એડી ઉંચી રાખવાથી પણ વધારે ફાયદો થાય છે.

કસરત ૪ થી—

હાથ કંમરે રાખીને આગળ કંમર નમાવીને ગરદનને છેક નીચી કરો ને પછી ઉંચી લાવો.

હુકમ—ગરદન છેક નીચી —એક, બે.

નોંધ—આમાં હુકમ આપતી વખતે જરા ધ્યાન રાખવાનું છે. પહેલી ગરદનની કસરતમાં ને આમાં ઘણો ફેર છે. આપણી ગરદનનું આખું વજન ગરદનના સ્નાયુઓને સહેવું પડે છે. કારણ કે શરીર કંમરમાંથી વળેલું હોવાથી ગરદન એની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં હાલમાં નથી. હવેની કસરતો જરા વધુ શ્રમ પડે એવી છે, અને એ સઘળા જરોખર થાય તોજ પુરેપુરો લાભ મળે. ક્વાયતમાં હવે છોકરાઓને આગળ લઇ લેવા. પગલાં ભરાવવા. અને જગ્યા લેવડાવી આગળના હુકમો માટે તૈયાર કરવા.

પાંચમી ચાર.

કસરત ૧ લી—

હાથ બાજુએથી ઉંચા કરો.

હુકમ—હાથ બાજુથી ઉંચા. એક, દો.

નોંધ—આમાં એડી પણ ઉંચી કરાવવી. હાથ ઉંચા કરતી વખતે સહેજ પાછળ કાઢવા.

કસરત ૨ જી—

• પગ બાજુએથી ઘુંટણમાંથી સીધો રખાવી, ઉંચો કરો. હાથ કંમરે.

હુકમ—પગ બાજુથી ઉંચો. એક, દો.

નોંધ—આખું ઘડ જરોખર સીધું રાખવું. આમાં ઘુંટણ તદ્દન સીધો રહેવો જોઈએ.

કસરત ૩ જી—

હાથ ઉંચા રાખી કંમરને જમણી અને ડાબી તરત નમાવો.

હુકમ—હાથ સાથે કંમર. જમણી અને ડાબી.

નોંધ—આમાં પણ આગળની શ્રેણિ પ્રમાણે બે રીત છે. કંમરને વળ આપવો, અને કંમર નમાવવી.

કસરત ૪ થી—

હાથ કંમરે રાખી, કંમરમાંથી આગળ વાંકા વળી ગરદનને ડાબા, જમણી ફેરવો.

હુકમ—ગરદન છેક જાણુ. જમણી. ડાબી.

નોંધ—આ દાવને બરોબર કરવા ખાતર પાછલા દાવોની થોડા સમય માટે શરૂઆત કરાવવી જરૂરની છે. ગરદનને જમણી અને ડાબી ફેરવવી અને ફરી પાછી નમાવવી. આમાં ગરદનનું લગલગ બધુંજ કાર્ય આવી જાય છે. આ શ્રેણિમાં શ્વાસનું કાર્ય હાથ દ્વારાજ કરાવવું.

છઠ્ઠી ચાર

કસરત પહેલી—

હાથ જાણુએથી સીધા કરીને કાણીમાંથી વાળી, પાંચે આંગળાંઓને ખભા ઉપર દબાવો.

હુકમ—હાથ જાણુથી ખભે. એક, દો.

નોંધ—આમાં પાંચે આંગળાંઓને ભેગાં કરીને બરોબર ખભા ઉપર દબાવવાં.

કસરત ૨ જી—

પગ પાછળ સીધા ઉંચા કરો.

હુકમ—પગ પાછળ. એક, દો.

નોંધ—આ હિલચાલ વખતે ઘડ આગલી જાણુ નમે નહિ એની કાળજી રાખવી. પગ ઘુંટણમાંથી બરોબર સીધો રાખવો ચાપવું છેક જમીન તરફ નમેલું રાખવું.

કસરત ૩ જી—

બે હાથ ઉંચા રાખીને કમરને જમણી જાણુ નમાવી હાથને જમણા પગની ઘુંટીએ અડકાડો. એમજ ડાબી જાણુ.

હુકમ—હાથ ઘુંટીએ. એક, દો.

નોંધ—આ દાવ વખતે બે હાથ ઘુંટીએ એકદમ ન અડકે તો પગ જરા પહોળા કરાવવા. આખો વખત ઘુંટણ સીધા રખાવવા. દરેક વખતે હાથને બરોબર ઉંચા કરવા અને સીધા થઈ જવું.

કસરત ૪ થી--

ગરદન પાછળ એ હાથ બાંધીને ગરદનને આગળ ને પાછળ લઇ જતી.
હુકમ—હાથ સાથે ગરદન પાછળ. આગળ.

નોંધ—આ દાવમાં ગરદનને ખૂબ પાછળ દબાવવી. આ સાથે હાથને આગળ જોર આપતા જવું. આમાં વિરોધનો સિદ્ધાંત છે, એટલે એક અવયવ જે બાળુ ગતિ કરતો હોય એ ગતિ બીજા અવયવની મદદથી અટકાવવાનો હેતુ છે. આનાથી બંને અવયવોને કસરત મળે છે.

— x —

નાના બાળકોના શરીરવિકાસની યોજનાની રૂપરેખા.

અત્યારસુધી બાળકોના અવયવો વિવિધ વિલયાસોદ્ધારા છુટા થયા. હવે તે સંવંને જરા વધારે શ્રમ આપવાની વ્યવસ્થા થશે. બાળકોના શરીર-વિકાસમાં કસરત, ક્વાયત, રમત અને પર્ફેક્ટન એ ચારે અતિ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. એમાંજ તેઓના આખા અભ્યાસક્રમનો સમાવેશ થાય છે. બાળવર્ગથી માંડીને છેક એથા ધોરણ સુધી બાળકોના માનસિક અભ્યાસક્રમની સાથે તેઓના શરીરવિકાસનો અભ્યાસક્રમ પણ યોજવામાં આવ્યો છે. એવો ધોરણવાર અભ્યાસક્રમ વિગતો સહિત હવે પછી બહાર પાડવામાં આવશે.

અગાઉ જણાવેલી હિલચાલોદ્ધારા વિદ્યાર્થીઓને કસરતમાં પ્રવેશ કરાવ્યા પછી તેઓની ઉમ્મરનું પ્રમાણ ધ્યાનમાં લઇ યોગ્ય વજનના મગદળો આપી કસરતની શરૂઆત થશે. ત્યારબાદ જેમ જેમ તેઓ આગળ વધતા જાય તેમ તેમ લાઠી, લેજમ, બનેટી અને છેક છેલ્લે કુસ્તી, મુક્કાબાજી, ડબલબાર, મલખમ, લાકડી વિ. શીખવાનો ધરાદો છે. આ સાથે ક્વાયતને પણ એકસ સ્વરૂપમાં સ્થાન મળશે. જરા પણ અવાજ કર્યા વગર હજારો નાનાં બાળકો અડકેક, બબ્બે ને ચચ્યાર હારમાં ચાલ્યાં જતાં હોય ને એકજ માણસના હુકમને માન આપી ડાબા જમણી ફરતાં હોય એ દૃશ્ય કોને મોહક ન લાગે ? એમાં આપણી ફરજિયાત લશ્કરી તાલિમનાં બીજા વચાતાં હું જોઇ રહ્યા છું. આટાપાટા, ખોખો (ચક્રિસ્લુ) હતતત, જેવી વિસારે પડેલી આપણી રાષ્ટ્રીય રમતોને અગત્યનું સ્થાન અપાશે.

આ ઉપરાંત સુસાક્ષરી અને સ્કાઉટીંગદ્વારા બાળકોના જ્ઞાનભંડોળમાં અને શરીરવિકાસમાં વધારો થશે. અભ્યાસક્રમની આવી વિવિધતાને લીધે કોઈપણ જાતની ખાસીયતવાળા બાળકોને આ બધી વસ્તુમાંથી કાંઈને કાંઈ રચતું મળી રહેશે.

દરેક શાળામાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા અને ઉંમરના પ્રમાણમાં સાધનો આપવામાં આવશે. આ ઉપરાંત સારા શરીરવાળા યુવાનોના ચિત્રો, શરીર-સંપત્તિ જાળવી રાખવાની ગ્રેરણા આપનારા સૂત્રો અને આંખ, કાન, નાક, ફેફસાં વિ. ને ચોક્કસ રાખવાની પદ્ધતિ બતાવનારા નકશાઓને, (Charts) ભુગોળ, વનસ્પતિશાસ્ત્ર, તથા પ્રાણિઓને લગતા નકશાઓની બાબતમાં જ સ્થાન અપાશે. આમાં જ બાળકોના સાર્વત્રિક શરીરવિકાસનો પાયો નંખાય છે અને ભવિષ્યનું પ્રજાશરીર નવપલ્લવિત થાય છે.

વિદ્યાર્થીના વાલીઓને દર મહિને મોકલવામાં આવતું અભ્યાસનું પ્રમાણપત્ર હવે બદલાવું જોઈએ. એમાં વિદ્યાર્થીના શરીરને લગતી નીચલી વસ્તુઓ ઉમેરાવી જોઈએ.

પ્રમાણ પત્ર.

- | | | |
|-----------|-------------------|--------------------------|
| ૧. ઉંચાઈ. | ૫. લોહીનું દબાણ. | ૯. કાન-સ્વચ્છ અથવા ખરાબ. |
| ૨. વજન. | ૬. છાતી. | ૧૦. દાંત-ધણાજ ખરાબ. |
| ૩. દંડ. | ૭. પેટ. | ૧૧. આંખ-બગડેલી. |
| ૪. પટ. | ૮. કસરતના પ્રકાર. | ૧૨. ચાંમડીની તંદુરસ્તી. |

ઉપરની વસ્તુઓમાં કાબેલ ડૉક્ટરની મદદથી સુધારોવધારો કરી એ સધળી વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં ગોઠવી વાલીઓને તેઓના બાળકોના શરીર-વિકાસથી નિયમિત રીતે વાકેફ કરવા જોઈએ.

આપણા સાધનો પહોંચી શકે તો એક પાથે બેળી લાવીને દરેક શાળામાં શરીરવિકાસની અને તંદુરસ્તી જાળવવાની દિલ્લમો બતાવી બાળકોના શરીરમાં અપ્રતિમ ફેરફાર કરી શકાય.

કસરતથી ક્વાયતને જુદી પાડી એક ખાસ અંગ તરિકે ગણવામાં આવી છે. ક્વાયતમાં અમુક હુકમોને અનુસરીને શરીરની હિલચાલો અને ગતિ કરવામાં આવતી હોવાથી વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વાભાવિક રીતે આગ્રાધીન-પણું આવે છે, અને તેમના શરીરો નિયંત્રણ શીખે છે. નાનપણથી આવું શીખ્યા હોય તો તેઓ આગળ જતાં જીવનમાં ધણાજ વ્યવસ્થિત બની શકે છે.

